

# Ձուգարանից օգտվելու Վարժանք

## 1-ից - 3 տարեկան երեխաների համար

Կոնկրետ որոշված տարիք չկա, թե Ձեր երեխային երբ է պետք սովորեցնել զուգարանից օգտվել: Բանալին երեխայի համար ճիշտ ժամանակն ընտրելն է: Փոքրիկներից շատերը սկսում են պատրաստ լինելու նշաններ ցույց տալ համարյա 2 տարեկան հասակից ( տե՛ս աղյուսակը): Գրեթե 3 կամ 4 տարեկանում փոքրիկներից շատերն օրվա ընթացքում կարողանում են իրենց վերահսկել: Գիշերները չոր մնալ սովորելը կարող է ավելի երկար ժամանակ պահանջել:

### Սկսելը

- **Հանդարտվեք:** Հանգիստ մոտեցումը լավագույնս գործում է: Ձուգարանից ճիշտ օգտվել սովորելը պահանջում է ժամանակ և մեծ սեր
- **Ձեր երեխային ցույց տվեք, թե զուգարանում ինչ է անելու:** Ձեր երեխան կսովորի նայելով: Երեխաներին նույն սեռի անձն է ցույց տալու, թե զուգարանում ինչ պետք է անել:
- **Ընտրեք գործածման բառեր** մարմնի մասերի, մեզի (չիշիկ) և աղիքների կծկման (ԱԿ) վերաբերյալ: Խուսափեք այնպիսի բառերից, ինչպես, օրինակ՝ «կեղտոտ», «վատ հոտ», քանի որ Ձեր երեխան կարող է ամաչել դրանից:
- **Օգտագործեք աթոռ-գիշերանոթ:** Փոքր երեխաներն ավելի հեշտ կարողանում են նստել աթոռ-գիշերանոթին, և նրանց ոտքերը հպվում են հատակին:
- **Ձեր երեխային օգնեք հասկանալ,** թե երբ է զուգարանից օգտվելու ժամանակը: Գուցե երեխան տնքտնքա, պազի, դեմքը կարմրի կամ դադարի խաղալ: Ձեր երեխային բացատրեք, որ դրանք են զուգարան գնալու նշանները:
- **Դեպի զուգարան ուղեկցել** ամեն օր նույն ժամին:
  - Առավոտյան երեխայի արթնանալուց անմիջապես հետո
  - Ամեն քնի ժամից առաջ և հետո



### Անկողինը թրջելը

Փոքրիկ երեխաների մոտ տարածված երևույթ է անկողին թրջելը: Գիշերը վերահսկել սովորելն ավելի ուշ է ստացվում, քան օրվա ընթացքում:

Կարող է օգտակար լինել գիշերը մեկ անգամ երեխային արթնացնելը՝ զուգարան գնալու համար: Մինչ կայաքվեք քնելու հենց այդ հարմար ժամանակն էլ օգտագործեք:

### Պատրաստ եք, թե՛ Ոչ

Սպասեք մինչև Ձեր երեխան պատրաստ կլինի սովորել զուգարանից օգտվել: Չափից շուտ սկսելը կարող է արցունքների և ծախողման տանել: Հետաձգեք զուգարանից օգտվել սովորեցնելը, եթե Ձեր տունը բազմազբաղ է: Օրինակ՝ մի վարժեցրեք այդ հմտությամբ, եթե նոր փոքրիկ եք ունեցել կամ եթե Ձեր երեխան «անհանգիստ երկու» տարեկան հասակում է: Երբ Ձեր երեխան իսկապես պատրաստ լինի, շատ ավելի հեշտ կլինի:

### Ձեր երեխան պատրաստ է, եթե նա.

- Կարողանում է հետևել պարզ ցուցումներին
- Առնվազն 2 ժամ չոր է մնում ամեն քնի կամ կարճատև քնի ընթացքում
- Կարողանում է վարտիքը իջեցնել և բարձրացնել
- Ձեզ ասում է աղտոտված կամ թրջված ներդիրի մասին
- Ամեն օր նույն ժամին աղիքների կծկումներ (ԱԿ) է ունենում

### Օգտակար հորիւրդներ

**«Գիշերանոթի» գրքեր կարդացեք Ձեր երեխայի համար:** Դա Ձեր երեխային կօգնի հասկանալ, որ ուրիշ երեխաներն էլ նույն բանն են անում:

**Ձեր երեխային հագցրեք վարտիքներ** – հեշտ համվող շորեր:

**Ձեր երեխայի մոտ եղեք:** Ձեր երեխան կարող է օգնության կարիք ունենալ հագուստի, սրբելու և ջուրը քաշելու հարցում:

**Գովեք երեխային, երբ հաջողում է:** Բացատրեք Ձեր երեխային, որ եթե պետք լինի հետո կրկին փորձել, դա նորմալ է:

**Հանգստությամբ վերաբերեք ոչ էական ձախողումներին – վրիպումներին:** Այս նոր հմտությունը ձեռք բերելը ժամանակ է պահանջում:

**Ձեր երեխային զգուշությամբ սրբեք:** Աղջիկներին պետք է սրբել առջևից դեպի հետ ուղղությամբ՝ վարակից խուսափելու համար:

**Ձեր երեխային սովորեցրեք ձեռքերը լվանալու կար-որությունը՝** օճառով և ջրով, զուգարանից օգտվելուց հետո:

**Այս թեմայի վերաբերյալ մանրամասն տեղեկությունների համար զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Ձեր առողջապահական ծրագրի անդամների ծառայության բաժին:**